

2026・2月

碑文谷

NEWS

4月開催の教室の募集が始まります

新年度、盛りだくさんのメニューで皆様をお迎えいたします。

*今回（4月より）募集分から、参加費が上がります。

運営にかかる諸経費の上昇に伴い、参加費は1回600円×教室回数となります。

やむを得ない措置となりますことをご理解くださいますようお願いいたします。

これまで以上に、価値ある事業をご提供できるよう、内容の充実とサービスの向上に努めてまいります。引き続きご参加いただけましたら幸いです。何かご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

=募集内容は裏面に。詳細はチラシ・HP等でご確認ください=

今月の一般公開予定表

種目	曜日	時間	対象	実施日			
音楽体操	火	10:00~11:30	16歳以上	3	10	17	24
剣道(火)	火	15:40~16:40 16:40~18:40	5歳以上未経験者、初心者 5歳以上経験者、初級者				
卓球	水	9:00~11:30	小学生以上	4	18	25	
バレー・ボール(水)	水	19:00~21:30	※中学生以上	4	18	25	
リム体操	木	13:00~14:30	小学生以上	5	12	19	26
バレー・ボール(金)	金	9:00~11:30	中学生以上	6	13	20	27
障害のある方の スポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20~15:20	障害のある方	6		20	
なぎなた	金	16:00~18:00	小学生以上	6	13	20	27
剣道(金)	金	15:40~16:40 16:40~18:40	5歳以上未経験者、初心者 5歳以上経験者、初級者	6	13	20	27
バスケットボール	土	18:00~21:00	※中学生以上				
ノルディック ウォーキング	土	9:30~11:00	小学生以上	7	14	21	28

剣道未就学児は保護者同伴でお願いいたします。※夜間の中学生は20時30分までとします。

幼児リトミック	NEW アロマリフレッシュヨガ	健康ダンス
シニアテニス	水曜日のビギナーズテニス教室	水曜日のアドバンステニス教室
金曜日のピラティスマソッド	スタンダードヨガ	キッズJ-ポップダンス教室
ジュニアテニス	土曜日のビギナーズテニス教室	土曜日のアドバンステニス教室
ヒップホップダンス教室	シェイプアップディスコ	NEW ワンデイトリム体操

スタジオプログラム

月	シニアパワーエイジング		月曜日のシニアから楽しむトレーニング			月曜日の 脂肪燃焼ダンスエクササイズ	
火	火曜日の ピラティスマソッド		火曜日の ボディメイク基礎編	アンチエイジングストレッチ&トレーニング	幼児体操	ボディメイク応用編	
水	水曜日のボディメイク基礎編	水曜日の美姿勢骨盤シェイプ	ダイナミック ストレッチ	NEW ダイエット フィットネス	体幹トレーニング	ZUMBA	
木	ストレスケアのための ヨガ	木曜日のシニアから楽 しむトレーニング	ヒーリングストレッチ	木曜日の美姿勢骨盤 シェイプ	はじめてのヨガ応用編		
金	シニア向けチェアヨガ		シェイプアップヨガ		樂々姿勢改善カキラ体操	フローヨガ	
	キッズダンス		バレエコンディショニング			おとなのためのピラティス	
土	土曜日の脂肪燃焼ダンスエクササイズ						

エレベーター入れ替え工事期間中のため、皆様にはご迷惑をおかけしております。

※【教室以外で館内施設をご利用の方へ】 工事に伴う騒音、異臭、振動、ほこり等が発生しております。

引き続き、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



目黒区立碑文谷体育馆 指定管理者 NPO 法人スバルテ目黒

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941